

Ugonjwa wa virusi vya Corona 2019 (COVID-19) Mwongozo wa Kujitenga Binafsi

Kama umepimwa chanya kwa COVID-19, au una dalili za COVID-19, tafadhari fuata miongozo hii kwa kujitenga binafsi.

Kujitenga binafsi inamaanisha lazima ukae nyumbani kwako na kujitenga kutoka watu wengine, ikiwa Pamoja na wale ambao unaishi nao. Huwezi kwenda nje katika maeneo ya umma-hata kwenye duka la mboga au kufanya manunuzi mengine. Pia huwezi kutembelea na watu wengine nje ya nyumba yako, na huwezi kuwaalika wengine ndani ya nyumba yako kukutembelea.,

* Kama una dharura ya matibabu, piga 911. Waeleze dalili zako na kwamba wewe unatengwa kwa sababu ya COVID-19.



Unalazimishwa kukaa nyumbani hadi:

- Angalau siku 10 zimepita tangu siku dalili zako kwanza zilionekana
NA
- Angalau saa 72 (siku 3) zimepita tangu uponyaji (utatuzi wa homa bila kutumia madawa ya ku kupunguza homa **na** kuboresha dalili za ugonjwa wa kupumua)

Hakiki rasilimali hizi za ziada ili kusaidia kudumisha usafi katita nyumba yako na kuwalinda wengine wanaoishi nyumbani kwako:

- [Nini cha kufanya kama wewe ni mgonjwa \(What to do if you are sick\)](#)
- [Kujitunza nyumbani \(Caring for yourself at home\)](#)
- [Kuzuia uenefu wa COVID-19 katika manyumbain
\(Preventing the spread of COVID-19 in homes\)](#)
- [Mwongozo wa kusafisha na kuondoa maambukizi \(Cleaning and disinfection guide\)](#)